



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา Mental Skills Training for Athletes



ดร.สุพัชริน เขมรัตน์

หนังสือที่ได้รับทุนสนับสนุนการเขียนตำราจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2564

การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา

Mental Skills Training for Athletes

โครงการหนังสือวิชาการที่นำพิมพ์ได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ให้จัดพิมพ์และจำหน่ายในราคาเยียมเยา



ถ่ายเอกสารแทนการใช้หนังสือ
คือการทำลายภูมิปัญญาสร้างสรรค์

การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา

Mental Skills Training for Athletes

ดร.สุพัชริน เขมรัตน์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการพัฒนากีฬา

คณะสหเวชศาสตร์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2565

หนังสือที่ได้รับทุนสนับสนุนการเขียนตำราจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2564

สุพัชริน เขมรัตน์.

การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา = Mental Skills Training for Athletes.

1. กีฬา--จิตวิทยา. 2. กีฬา--สุขภาพจิต.

GV706.4

ISBN 987-616-314-801-8

ISBN (E-BOOK) 987-616-314-822-3

ลิขสิทธิ์ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพัชริน เขมรัตน์

สงวนลิขสิทธิ์

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมกราคม 2565

จำนวน 100 เล่ม

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ (e-book) เดือนมกราคม 2565

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ท่าพระจันทร์: อาคารธรรมศาสตร์ 60 ปี ชั้น U1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ถนนพระจันทร์ กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0-2223-9232

ศูนย์รังสิต: อาคารโดมบริหาร ชั้น 3 ห้อง 317 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

โทร. 0-2564-2859-60 โทรสาร 0-2564-2860

<http://thammasatpress.tu.ac.th>, e-mail: unipress@tu.ac.th

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ราคาเล่มละ 220.- บาท

สารบัญ

คำนำ	(11)
บทที่ 1 บทนำและความเป็นมาของการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	1
บทที่ 2 หลักการและขั้นตอนการฝึกทักษะจิตใจ	25
บทที่ 3 การตั้งเป้าหมายทางกีฬา	49
บทที่ 4 การพูดกับตนเองทางบวก	75
บทที่ 5 การควบคุมความสนใจและการรวบรวมสมาธิทางกีฬา	93
บทที่ 6 การจินตภาพทางกีฬา	111
บทที่ 7 การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ	131
บทที่ 8 การวางแผนการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	161
ดัชนี	183
ประวัติและผลงาน	185

สารบัญตาราง

ตารางที่ 2.1	การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ	27
ตารางที่ 2.2	ความวิตกกังวลที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม	31
ตารางที่ 2.3	ตัวอย่างการนำวิธีการฝึกจิตใจที่มีการประยุกต์ใช้กับการแสดงทักษะกีฬาต่างๆ	34
ตารางที่ 2.4	การทำพรีชอตรูทีน (pre-shot routine) ในทักษะการตี	35
ตารางที่ 2.5	การทำพรีชอตรูทีน (pre-shot routine) ในทักษะการพัตต์	36
ตารางที่ 2.6	การทำพรีชอตรูทีน (pre-shot routine) ในทักษะการพิทช์	36
ตารางที่ 3.1	ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายระยะสั้นนักกีฬาเพื่อการดำเนินชีวิตโดยทั่วไป	63
ตารางที่ 3.2	การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลเมื่อจบฤดูกาลแข่งขัน	71
ตารางที่ 3.3	การตั้งเป้าหมายของทีมเมื่อจบฤดูกาลแข่งขัน	71
ตารางที่ 4.1	คำพูดลบและคำพูดบวกทางกีฬา	82
ตารางที่ 4.2	การออกแบบโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก	83
ตารางที่ 4.3	การค้นหาประโยคการพูดกับตนเองทางบวกและลบในสถานการณ์ต่างๆ	84
ตารางที่ 4.4	การเปลี่ยนประโยคพูดกับตนเองทางลบ และสร้างประโยคพูดกับตนเองทางบวก	85
ตารางที่ 4.5	การกำหนดสถานการณ์ฝึกซ้อมหรือแข่งขันเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนคำพูดลบ เป็นคำพูดบวก	86
ตารางที่ 4.6	การยืนยันคำพูดบวกแบบทั่วไปและแบบเฉพาะเจาะจงร่วมกับการระบุตัวชี้วัด ความสำเร็จ	87
ตารางที่ 6.1	แบบบันทึกผลการฝึกจินตภาพทางกีฬา	126
ตารางที่ 7.1	ตัวอย่างแบบบันทึกผลการฝึกควบคุมการหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เป็นจังหวะ	143
ตารางที่ 7.2	ท่าฝึกปฏิบัติการณ์ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	149
ตารางที่ 7.3	แบบบันทึกผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	158
ตารางที่ 8.1	การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจในวันแข่งขันสำหรับนักกีฬาอาชีพ	166
ตารางที่ 8.2	วงรอบของการเตรียมพร้อมด้านจิตใจ	167
ตารางที่ 8.3	การฝึกผ่อนคลายในแต่ละขั้นของกระบวนการฝึกทักษะจิตใจ สำหรับนักกีฬาฟุตบอล	168

ตารางที่ 8.4	แผนการฝึกและขั้นตอนการจัดโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	169
ตารางที่ 8.5	การประยุกต์แบบฝึกทักษะจิตใจรวมกับการทำสิ่งที่ปฏิบัติประจำหรือรูทีน (routine) ในทักษะกีฬาต่างๆ ในช่วงก่อน ระหว่าง และหลังแสดงทักษะกีฬา	170
ตารางที่ 8.6	แบบประเมินผลการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	173
ตารางที่ 8.7	แบบประเมินสภาพจิตใจช่วงฝึกซ้อม	178
ตารางที่ 8.8	แบบประเมินสภาพจิตใจช่วงแข่งขัน	179

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1.1	องค์ประกอบของความสำเร็จทางกีฬา	2
ภาพที่ 1.2	ความแตกต่างระหว่างบทบาทของนักจิตวิทยาการกีฬาด้านการรักษาหรือคลินิก และนักจิตวิทยาการกีฬาด้านการให้ความรู้ในการปฏิบัติงานเพื่อมุ่งหวัง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักกีฬา	8
ภาพที่ 1.3	คุณลักษณะของนักกีฬาที่บ่งชี้ว่าอยู่ในสภาวะไหลเลื่อนหรืออินโซน	9
ภาพที่ 1.4	สภาวะไหลเลื่อนและการแสดงความสามารถทางกีฬาสูงสุด	10
ภาพที่ 1.5	ระดับความสามารถทางกีฬากับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางจิตใจ	11
ภาพที่ 1.6	ลักษณะการสื่อสารที่ดีสำหรับผู้ฝึกสอน	12
ภาพที่ 1.7	ลักษณะความคิดและอารมณ์ในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน	13
ภาพที่ 1.8	คำถามเพื่อสะท้อนปัญหาด้านจิตใจของนักกีฬา	15
ภาพที่ 2.1	ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม	26
ภาพที่ 2.2	กรอบแนวคิดการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	29
ภาพที่ 2.3	ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกจิตใจระดับพื้นฐาน ทักษะจิตใจ และการแสดงความสามารถสูงสุด	33
ภาพที่ 3.1	ลำดับการตั้งเป้าหมายเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จทางกีฬา	52
ภาพที่ 3.2	แนวทางการตั้งเป้าหมายโดยคำนึงถึงระดับความสามารถทางกีฬา และระดับความสามารถในการควบคุมความสำเร็จของเป้าหมาย	54
ภาพที่ 3.3	การตั้งเป้าหมายตามหลักการ S-M-A-R-T-E-R	58
ภาพที่ 3.4	กราฟแสดงขอบเขตความสำคัญของเป้าหมายและโอกาสจะบรรลุผลสำเร็จ ตามเป้าหมาย	59
ภาพที่ 3.5	แนวทางการตั้งเป้าหมาย	67
ภาพที่ 3.6	ตัวอย่างวิธีการนำไปสู่เป้าหมาย	67
ภาพที่ 3.7	ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายแบบเฉพาะเจาะจงในกีฬากอล์ฟ	68
ภาพที่ 3.8	แบบบันทึกตั้งเป้าหมายสำหรับนักกีฬา	69
ภาพที่ 3.9	ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายแบบเฉพาะเจาะจงในผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	70
ภาพที่ 4.1	ความคิดและความรู้สึกของตนเองจะนำไปสู่การแสดงความสามารถทางกีฬา	76
ภาพที่ 4.2	วงจรการพูดกับตนเองที่นำไปสู่พฤติกรรมพึงประสงค์	77
ภาพที่ 4.3	การคิดและพูดกับตนเองทางบวกและทางลบ	78
ภาพที่ 4.4	หลักการสร้างประโยคพูดกับตนเองทางบวกและหยุดประโยคพูดกับตนเองทางลบ	81

ภาพที่ 5.1	การมุ่งความสนใจมีความเกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัส การรับรู้และการตัดสินใจตอบสนอง	95
ภาพที่ 5.2	รูปแบบมิติการมุ่งความสนใจทางกีฬา	96
ภาพที่ 5.3	ตัวอย่างการมุ่งความสนใจทางกีฬาตามลักษณะกีฬา	97
ภาพที่ 5.4	การมุ่งความสนใจหรือจดจ่อขณะตีลูกในกีฬากอล์ฟ	99
ภาพที่ 5.5	การกำหนดความสนใจจนนำไปสู่การรวบรวมสมาธิทางกีฬา	102
ภาพที่ 5.6	การปลดปล่อยความคิดลบเพื่อกลับมาจดจ่อกับสิ่งที่ปฏิบัติ	103
ภาพที่ 5.7	ตารางการฝึกสมาธิแบบตัวเลข (grid concentration)	106
ภาพที่ 5.8	ตารางการฝึกสมาธิแบบตัวเลข แบบกำหนดช่องขนาดเล็ก (ก) และช่องขนาดใหญ่ (ข)	107
ภาพที่ 6.1	การจินตภาพช่วงฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจจากการบาดเจ็บทางกีฬา	113
ภาพที่ 6.2	หลักสำคัญ 4W สำหรับการฝึกจินตภาพทางกีฬา	115
ภาพที่ 6.3	การฝึกจินตภาพทางกีฬา	115
ภาพที่ 6.4	การจินตภาพทักษะการแอพโพรชลูกขึ้นกรีนในกีฬากอล์ฟ	117
ภาพที่ 6.5	การจินตภาพทางกีฬาโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5	119
ภาพที่ 6.6	ตัวอย่างขั้นตอนการฝึกจินตภาพทักษะการตีในนักกีฬากอล์ฟ (ออกรอบ)	123
ภาพที่ 6.7	ตัวอย่างขั้นตอนการฝึกจินตภาพทักษะการตีในนักกีฬากอล์ฟ (ฝึกซ้อมและออกรอบ)	124
ภาพที่ 6.8	ตัวอย่างขั้นตอนการฝึกจินตภาพทักษะการพัตต์ในนักกีฬากอล์ฟ	124
ภาพที่ 7.1	ลักษณะการหายใจเข้า (ก) และการหายใจออก (ข) ที่ถูกต้อง	134
ภาพที่ 7.2	จังหวะการหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เป็นจังหวะ	137
ภาพที่ 7.3	การฝึกหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เป็นจังหวะ (ท่านอน)	138
ภาพที่ 7.4	การฝึกหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เป็นจังหวะ (ท่านั่ง)	139
ภาพที่ 7.5	ท่าเตรียมพร้อมสำหรับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ก) ท่านอน และ (ข) ท่านั่ง	148
ภาพที่ 7.6	กลุ่มกล้ามเนื้อทั่วร่างกายที่ใช้ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	155
ภาพที่ 8.1	วงรอบการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	164
ภาพที่ 8.2	แนวทางการจัดโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจสำหรับนักกีฬา	171

คำนำ

นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จทางกีฬา จำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมด้านทักษะกีฬา สมรรถภาพทางร่างกาย และสมรรถภาพทางจิตใจ นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจากอดีตถึงปัจจุบัน จำนวนมากต่างให้ความสำคัญกับการฝึกจิตใจเป็นสำคัญ ในปัจจุบันนักกีฬาระดับอาชีพไทยให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะจิตใจจากนักจิตวิทยาการกีฬามากขึ้นและมีผลงานเป็นที่ประจักษ์ในรายการแข่งขันระดับโลก เช่น โมรียา จุฑานุกาล เอรียา จุฑานุกาล นักกีฬาฮอกกี้น้ำแข็ง วังศัพพัฒน์ นักกีฬาเทควันโดเจ้าของเหรียญทองกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ในปี ค.ศ. 2020

ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาส่วนใหญ่คงคุ้นเคยและให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะกีฬาและสมรรถภาพทางร่างกายเป็นอย่างดี แต่สำหรับสมรรถภาพทางจิตใจนั้นอาจยังไม่มีรูปแบบการฝึกที่ชัดเจนมากนัก ส่วนหนึ่งนั้นเนื่องจากองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬายังไม่แพร่หลายไปสู่ นักกีฬาและผู้ฝึกสอน รวมถึงความเข้าใจผิดต่างๆ เกี่ยวกับการฝึกทักษะจิตใจ หากวิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะสถานการณ์ที่มีความกดดัน นักกีฬาอาจมีความรู้สึกตื่นเต้น วิตกกังวล เครียด จนทำให้ความสามารถทางทักษะกีฬารวมถึงสมรรถภาพทางร่างกายที่มีอยู่ไม่สามารถนำมาใช้ในสถานการณ์นั้นได้ ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญกับการเตรียมพร้อมด้านจิตใจควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาและสมรรถภาพทางร่างกายด้วยการฝึกทักษะจิตใจที่ถูกต้องและเหมาะสมกับนักกีฬา เพื่อจัดการกับอาการไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นหรือแม้แต่การทำให้ นักกีฬามีความสุขกับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

ตำราเรื่อง *การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา* (Mental Skills Training for Athletes) ได้รวบรวมวิธีการฝึกจิตใจต่างๆ ไว้อย่างเหมาะสมสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้กับนักกีฬา ซึ่งนักกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือผู้สนใจทั่วไปสามารถศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจตลอดจนนำไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักถึงความถูกต้องของกระบวนการฝึกและความต่อเนื่องในการฝึกทักษะจิตใจอย่างสม่ำเสมอ เพื่อมุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ทางกีฬา

ผู้เรียบเรียงขอขอบพระคุณผู้เขียนเอกสารทุกท่านที่เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญในการนำข้อมูลต่างๆ มาอ้างอิงในเนื้อหาเพื่อให้ตำรามีความสมบูรณ์และจุดประกายความคิดทางวิชาการให้กับผู้อ่าน ประโยชน์ที่ได้รับจากตำราเล่มนี้ขอมอบให้กับทุกท่านที่เกี่ยวข้อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพัชริน เขมรัตน์

ผู้เขียน

บทที่ 1

บทนำและความเป็นมาของการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา

(Introduction and Background of Mental Skills Training for Athletes)

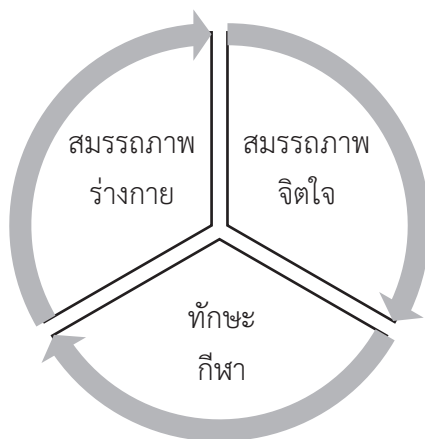


จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักศึกษาและผู้สนใจมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานของการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา สามารถอธิบายความหมาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ และผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬาได้อย่างถูกต้อง รวมถึงความเป็นมาของการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา และคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ สามารถนำไปเป็นแนวทางสำหรับการออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อมด้านจิตใจสำหรับนักกีฬาได้

เค้าโครงเนื้อหา

1. ความหมาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ และผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกทักษะจิตใจ
2. สภาวะไหลลื่นและการแสดงความสามารถสูงสุดทางกีฬา
3. ความเป็นมาของการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา
4. คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ



ภาพที่ 1.1 องค์ประกอบของความสำเร็จทางกีฬา

นักกีฬาที่มีประสบการณ์ทางกีฬาและมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาต่างตระหนักดีว่าองค์ประกอบความสำเร็จทางกีฬามีอยู่ 3 ประการ ประกอบด้วย สมรรถภาพทางร่างกาย สมรรถภาพทางจิตใจ และทักษะกีฬา (ดังภาพที่ 1.1) ซึ่งนักกีฬาต้องทุ่มเทและฝึกซ้อมอย่างจริงจัง แต่ยังอาจมีนักกีฬาจำนวนไม่น้อยที่มีความเชื่อว่าหากมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์และมีทักษะกีฬาที่ดีเยี่ยมเพียงพอที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในการแข่งขัน จากข้อมูลที่ผ่านมาทำให้นักวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือผู้ฝึกสอนกีฬาเรียนรู้ว่าหากต้องการความสำเร็จทั้งในช่วงฝึกซ้อมและแข่งขันรวมถึงทำให้นักกีฬามีคุณภาพจิตใจที่ดีและมีความสุขในการดำเนินชีวิต นักกีฬาจำเป็นต้องมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (mental toughness) สามารถเผชิญกับความกดดันหรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ดังเช่นการศึกษาของ Micougullari และ Ekmekci (2017) พบว่าการฝึกทักษะจิตใจ (mental skills training) กับความเข้มแข็งทางจิตใจและการมีคุณภาพจิตใจที่ดี (psychological well-being) มีความสัมพันธ์กันทางบวกในนักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชน⁽¹⁾

ความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬา แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) ความเข้มแข็งทางจิตใจทั่วไป ซึ่งเป็นความสามารถของนักกีฬาที่จะจัดการกับจิตใจตนเองเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น การฝึกซ้อม การแข่งขัน และการดำเนินชีวิตประจำวัน และ 2) ความเข้มแข็งทางจิตใจในสถานการณ์เฉพาะซึ่งเป็นความสามารถของนักกีฬาที่จะจัดการกับจิตใจตนเองเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น เมื่อต้องแข่งขันภายใต้ความกดดัน นักกีฬาสามารถรวบรวมสมาธิ มุ่งความสนใจอยู่ที่การแสดงทักษะกีฬา มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำได้อย่างที่ฝึกซ้อม ความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลต่อการแพ้นชนะในการแข่งขันกีฬา และเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมให้นักกีฬาก้าวสู่การเป็นแชมป์ หากสามารถควบคุมสภาพจิตใจให้ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขัน

ย่อมเพิ่มโอกาสที่จะได้รับชัยชนะมากกว่าผู้ที่ไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมสภาพจิตใจไม่ได้ กระบวนการฝึกเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกฝน อีกทั้งยังต้องให้ความสนใจกับการสร้างบรรยากาศจิตใจ เช่น ความสนุก ความสามารถที่นักกีฬาทำได้ ความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น ระดับความสามารถ อายุ ประสบการณ์ที่ได้รับทั้งจากภายในและภายนอกสนามแข่งขัน รวมถึงบุคคลที่จะเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬา เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ผู้ฝึกสอน

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬา โดยคุณลักษณะของนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางจิตใจที่ดี คือ มีความมุ่งมั่นตั้งใจ มีความทุ่มเท ยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่น ควบคุมสติของตนเองได้ มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่วิตกกังวลจนเกินกว่าเหตุ สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข หากจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ระหว่างการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาสามารถเลือกใช้วิธีการจัดการความคิดและพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ได้อย่างเหมาะสม นักกีฬาสามารถเรียนรู้และฝึกจิตใจตามรูปแบบและวิธีการต่างๆ ได้จากนักจิตวิทยาการกีฬาที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะทางด้วยการถ่ายทอดวิธีการฝึกจิตใจร่วมกับการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาการกีฬา แต่ในปัจจุบันบุคลากรด้านจิตวิทยาการกีฬายังมีจำนวนไม่มากนักเมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนนักกีฬาที่มีอยู่ทั้งหมด จึงทำให้หน้าที่เหล่านี้ส่วนใหญ่อยู่กับทีมวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือทีมผู้ฝึกสอนที่มีความใกล้ชิดกับนักกีฬา ซึ่งการฝึกจิตใจเป็นกระบวนการพัฒนาทักษะจิตใจที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างจุดแข็งและคงไว้ซึ่งศักยภาพด้านจิตใจของนักกีฬา

ตัวอย่างการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยสุพัชรินทร์ ปานอุทัย และอภิลักษณ์ เทียนทอง (2555) ในนักกีฬากอล์ฟอาชีพไทย ด้วยการให้โปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่านักกีฬากอล์ฟอาชีพที่ได้รับการฝึกทักษะจิตใจมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะจิตใจ ในด้านความมั่นใจในตนเอง การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ การควบคุมทัศนคติ และโดยรวมทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เช่นเดียวกับข้อมูลตัวแปรทางจิตสรีรวิทยาขณะพัตต์ (putt) ประกอบด้วย คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (electromyography: EMG) อัตราการเต้นหัวใจ (heart rate: HR) และความแปรปรวนของอัตราการบีบตัวของหัวใจ (heart rate variability: HRV) โดยมีค่าคลื่นความถี่สูง (high frequency: HF) ลดลง และคลื่นความถี่ต่ำ (low frequency: LF) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักกีฬากอล์ฟ





อาชีพสามารถผ่อนคลายร่างกายและจิตใจได้ดีขึ้น นอกจากนั้นกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะจิตใจมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจ ในด้านความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ การควบคุมพลังบวก และการควบคุมทัศนคติเพิ่มขึ้นกว่าช่วงเตรียมพร้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เช่นเดียวกับตัวแปรทางจิตสรีรวิทยา (EMG, HR และ HF ลดลง ส่วน LF เพิ่มขึ้น) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สำหรับโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬากอล์ฟอาชีพไทย ในช่วงระยะเวลา 8 สัปดาห์ ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย การควบคุมการหายใจ การรวบรวมความสนใจหรือโฟกัส (focus) การจินตภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดและการคิดกับตนเอง จากผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่านักกีฬากอล์ฟอาชีพไทยควรให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะทางจิตใจอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจและลดการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติที่จะมีผลให้นักกีฬากอล์ฟเกิดการตื่นตัวหรือเกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อขณะพัตต์อันจะนำไปสู่ความผิดพลาดในการแสดงทักษะนั้น⁽²⁾

ทีมวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือทีมงานผู้ฝึกสอนมีบทบาทสำคัญในการนำความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางกีฬา โดยลักษณะของผู้ฝึกสอนที่ดีควรเป็นผู้ที่มีลักษณะของผู้นำ มองการณ์ไกล สามารถเป็นผู้นำทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างบรรยากาศภายในทีมได้ดี และควรตระหนักถึงความแตกต่างของนักกีฬาแต่ละบุคคลซึ่งมีพื้นฐานพฤติกรรมที่หลากหลาย การนำหลักการทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ขึ้นอยู่กับลักษณะและพฤติกรรมการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ต้องมีความอดทน และยอมรับว่าการฝึกทักษะจิตใจจำเป็นต้องทุ่มเทเวลาและต้องการความต่อเนื่องในการฝึกปฏิบัติ ดังนั้นตำราเล่มนี้จึงได้รวบรวมวิธีการฝึกทักษะจิตใจที่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนสามารถเรียนรู้และนำไปประยุกต์ใช้กับกีฬาของตนเอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาต่อไป⁽³⁾

“อยากถึงเป้าหมายความสำเร็จทางกีฬา ต้องมีแรงจูงใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง จัดการความกดดันได้ดี และเลือกใช้วิธีการจัดการจิตใจตนเองได้อย่างเหมาะสม”

จิตวิทยาการกีฬา (sport psychology) คือ ศาสตร์ที่ทำการศึกษากิจกรรมต่างๆ ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา และมีการนำองค์ความรู้ทางจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์การกีฬาไปประยุกต์ใช้กับการกีฬาเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา รวมถึงการส่งเสริมให้บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกีฬามีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อกลาง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของภาวะจิตใจและอารมณ์ที่มีต่อความสามารถทางกีฬา และศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่มีต่อการพัฒนาจิตใจสุขภาพ และคุณภาพชีวิต⁽³⁾



“จิตวิทยาการกีฬา เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับ ความคิดและพฤติกรรมของนักกีฬา”

การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา (mental skills training for athletes) เป็นการนำเครื่องมือสำหรับการฝึกจิตใจมาใช้เพื่อให้ นักกีฬามีทักษะจิตใจที่ดีเป็นประโยชน์กับการฝึกซ้อมและแข่งขัน โดยมุ่งหวังให้นักกีฬาแสดงความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งทักษะจิตใจที่นักกีฬาจำเป็นต้องมี ประกอบด้วย การมีเจตคติทางบวก การมีแรงจูงใจภายใน การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมความสนใจ การควบคุมการถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า การควบคุมความวิตกกังวล การตระหนักรู้ตนเอง และการปรับตัวต่อสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม แต่การมีทักษะจิตใจที่ดีนั้นจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยวิธีการที่ถูกต้องและมีความเหมาะสมกับแต่ละบุคคล เพราะในสถานการณ์แข่งขันนักกีฬามีโอกาสเผชิญกับความคาดหวัง ความกดดัน ความตื่นเต้น ความกลัว ความดีใจ ความสนุก ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ เป็นต้น ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ แตกต่างกันไป นอกจากนั้นการฝึกทักษะจิตใจจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกอย่างเป็นระบบและมีความต่อเนื่องจนสามารถปฏิบัติได้อย่างอัตโนมัติ โดยเฉลี่ยระยะเวลาการฝึกทักษะจิตใจอย่างมีระบบและนำไปใช้อย่างอัตโนมัติใช้ระยะเวลาประมาณ 1 ปีครึ่ง แต่ทั้งนี้จากข้อมูลการวิจัยที่ผ่านมาและประสบการณ์ในการทำงานด้านจิตวิทยาการกีฬาของผู้เขียนพบว่าหากนักกีฬามีการฝึกทักษะจิตใจต่อเนื่องอย่างน้อยประมาณ 8 สัปดาห์ จะสามารถเริ่มเห็นผลการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจบ้างแต่ยังไม่สามารถนำไปใช้ได้อย่างอัตโนมัติจำเป็นต้องฝึกฝนตามโปรแกรมการฝึกทักษะจิตใจอย่างสม่ำเสมอ⁽³⁾

ความหมายของทักษะจิตใจและวิธีการฝึกจิตใจ

ก่อนจะเข้าสู่เนื้อหาของการฝึกทักษะจิตใจและวิธีการฝึกจิตใจต่างๆ ขอกล่าวถึงความหมายเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน ดังนี้⁽⁴⁾

ทักษะจิตใจ (mental skills) หมายถึง ลักษณะของจิตใจที่นำไปสู่การเป็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ โดยการพัฒนาทักษะจิตใจของบุคคลเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม องค์ประกอบทักษะจิตใจที่พึงมี ประกอบด้วย การมีเจตคติทางบวก การมีแรงจูงใจภายใน การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมความสนใจ การควบคุมการถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า การควบคุมความวิตกกังวล การตระหนักรู้ตนเอง และการปรับตัวต่อสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม



การฝึกทักษะจิตใจ (mental skills training) หมายถึง กระบวนการหรือขั้นตอนการฝึกจิตใจ ซึ่งมีอยู่ด้วยกันหลายวิธี เช่น การตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การควบคุมการหายใจ การพูดและการคิดกับตนเองทางบวก ซึ่งนักกีฬาจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนจนชำนาญ แต่จะเลือกวิธีการใดขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ความต้องการ สภาพปัญหา และสภาพแวดล้อมของนักกีฬาแต่ละบุคคล เมื่อนักกีฬาได้เรียนรู้วิธีฝึกต่างๆ และนำไปปฏิบัติจนชำนาญจะทำให้นักกีฬามีทักษะจิตใจมากขึ้น ซึ่งการฝึกทักษะจิตใจจะช่วยพัฒนาความสามารถทางกีฬาทั้งในช่วงฝึกซ้อม แข่งขัน และหลังแข่งขัน โดยจะช่วยให้นักกีฬาสามารถจัดการกับความรู้สึกและอารมณ์ไม่พึงประสงค์ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง สร้างและรักษาระดับแรงจูงใจ รวมถึงทำให้นักกีฬามีความสุขกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังรวมถึงนักกีฬาที่กำลังอยู่ในช่วงฟื้นฟูสภาพร่างกายจะทำให้มีโอกาสกลับมาฝึกซ้อมและแข่งขันได้อย่างมั่นใจ

ประโยชน์ของจิตวิทยาการกีฬาและการฝึกทักษะจิตใจ

1. นักกีฬาจะเกิดความมุ่งมั่นในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งจะทำให้เกิดพลังในจิตใจที่จะนำตนเองไปสู่เป้าหมาย เมื่อมีการตั้งเป้าหมายจะนำไปสู่การสร้างประสบการณ์และความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ เกิดความรู้สึกที่ดี และสามารถควบคุมสิ่งเร้าที่เข้ามารบกวนจิตใจได้

2. การฝึกจิตใจช่วยให้นักกีฬาสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งถือได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นในสถานการณ์แข่งขันที่จะตัดสินใจว่านักกีฬาจะมีความมุ่งมั่นพยายามและมีความอดทนต่อสิ่งที่ปฏิบัติมากน้อยเพียงใด

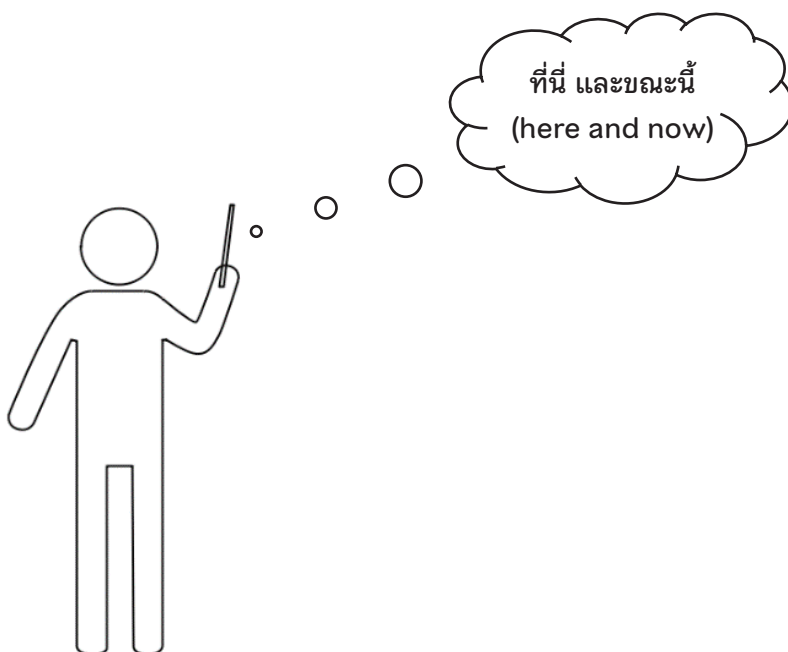
ถึงแม้จะทราบดีว่าการฝึกทักษะจิตใจมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา แต่จากข้อมูลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า นักกีฬาอาจจะไม่ประสบความสำเร็จในการฝึกจิตใจ โดยมีสาเหตุได้จากหลายประการ เช่น นักกีฬาไม่ชอบวิธีการฝึกจิตใจ นักกีฬาไม่สามารถปฏิบัติหรือใช้วิธีการฝึกได้อย่างถูกต้อง ขาดความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬากับผู้นำการฝึกทักษะจิตใจ ขาดความรู้ด้านกีฬา ขาดความรู้ความเข้าใจด้านการฝึกจิตใจ ขาดความตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกทักษะจิตใจ และขาดการติดตามผลการฝึกปฏิบัติ⁽⁵⁾

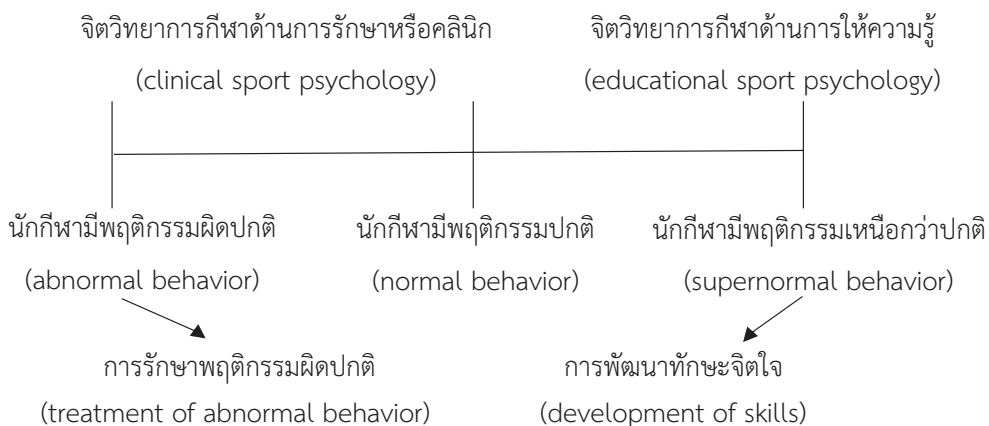
ผลที่จะเกิดขึ้นหากนักกีฬาได้รับการฝึกทักษะจิตใจ

การทำความเข้าใจกับกระบวนการความคิดและการรับรู้ความรู้สึกของบุคคลจนกระทั่งเป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมนั้นเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเตรียมพร้อมด้านจิตใจสำหรับนักกีฬา จะเห็นได้ว่า

พฤติกรรมกรรมการแสดงออกของนักกีฬา โดยทั่วไปจัดอยู่ในกลุ่มพฤติกรรมสุดยอกว่าคนปกติทั่วไปในสังคมมาก เพราะการเล่นกีฬาย่อมจำเป็นต้องใช้ความสามารถในการควบคุมอารมณ์เพื่อให้ผลการแสดงความสามารถทางกีฬายอดเยี่ยม แต่บางครั้งนักกีฬาต้องเผชิญกับความกดดันหรือความเครียดจากสถานการณ์แข่งขันจึงอาจทำให้ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีเท่าที่ควร แต่อย่างไรก็ตามการที่นักกีฬาสามารถทุ่มเทกับการฝึกซ้อมมีความมุ่งมั่นพยายามตลอดช่วงฝึกซ้อมและแข่งขันถือได้ว่านักกีฬาเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเหนือกว่าคนทั่วไปที่มีเพียงการดำเนินชีวิตตามปกติ ไม่ต้องใช้เวลาไปกับการฝึกซ้อมที่มีความหนักหนาเหนื่อยและความเครียดต่างๆ มากนัก (ดังภาพที่ 1.2) ดังนั้นนักกีฬาที่ยังมีความเข้าใจผิดว่าหากตนเองต้องฝึกจิตใจแสดงว่าตนเองมีพฤติกรรมผิดปกติจึงต้องได้รับการรักษาจากนักจิตวิทยาการกีฬานั้น ควรทำความเข้าใจกับประโยชน์และความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาให้ถูกต้องและเปิดใจกับกระบวนการฝึกทักษะจิตใจเพื่อเพิ่มโอกาสให้ตนเองประสบความสำเร็จมากขึ้น

นักจิตวิทยาการกีฬาเป็นเพียงผู้ทำหน้าที่ช่วยให้นักกีฬาได้ใช้ความสามารถและคุณสมบัติที่มีอยู่จัดการกับปัญหาของตนเองได้ ด้วยการให้นักกีฬาตรวจสอบและวิเคราะห์ปัญหาของตนเองอย่างสมบูรณ์ยิ่งขึ้นจนนักกีฬาสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม ตามหลักทฤษฎีการให้คำปรึกษาของเกสตัลท์สามารถนำมาประยุกต์กับจิตวิทยาการกีฬาได้ดี เนื่องจากมุ่งเน้นความสำคัญกับสถานะ “ขณะนี้” (the now) เนื่องจากเหตุการณ์ในอดีตผ่านไปแล้วและเหตุการณ์ในอนาคตยังไม่เกิดขึ้น ดังนั้นจึงเน้นให้รับรู้สถานะตนเอง “ที่นี่และขณะนี้”⁽⁶⁾ หากนักกีฬายึดหลักแนวคิดดังกล่าวได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไรและอยู่กับปัจจุบันเท่านั้น โอกาสเกิดความสุขและความสำเร็จตามเป้าหมายทางกีฬาก็จะมากขึ้น เนื่องจากนักกีฬาจะสามารถจัดสิ่งเร้าและรวบรวมสมาธิให้จดจ่อกับสิ่งที่ปฏิบัติได้





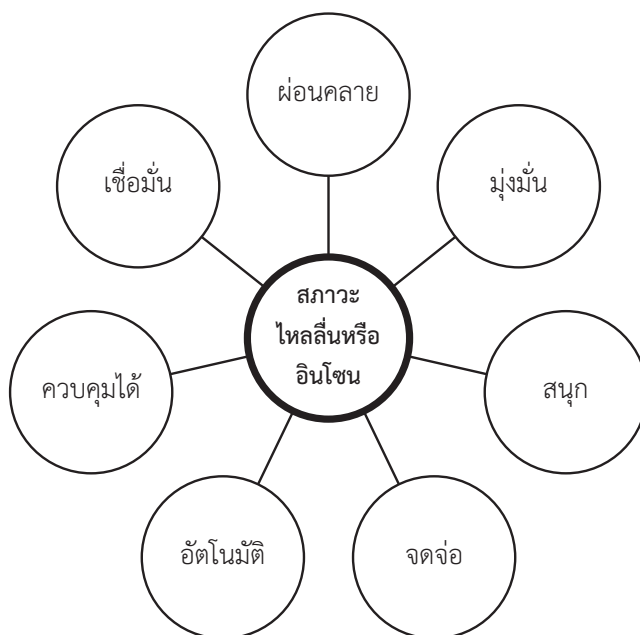
ภาพที่ 1.2 ความแตกต่างระหว่างบทบาทของจิตวิทยาการกีฬาด้านการรักษาหรือคลินิก และจิตวิทยาการกีฬาด้านการให้ความรู้ในการปฏิบัติงานเพื่อมุ่งหวังปรับพฤติกรรมของนักกีฬา⁽⁷⁾

ในช่วงแข่งขันนักกีฬาทุกคนต่างต้องการให้ตนเองแสดงความสามารถทางกีฬาได้สูงสุดหรือเท่ากับช่วงฝึกซ้อม แต่บรรยากาศของการฝึกซ้อมและแข่งขันมีความแตกต่างกัน ในสถานการณ์ฝึกซ้อมอาจไม่มีความกดดันมากนัก แต่ในสถานการณ์แข่งขันความกดดันมักเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทั้งจากตนเองผู้อื่น และสภาพแวดล้อม ซึ่งล้วนแต่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถทางกีฬาได้ทั้งสิ้น นักกีฬาควรสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ภายใต้ความกดดันด้วยการคงสภาวะไหลลื่น (flow state) นักกีฬาส่วนใหญ่อาจคุ้นเคยกับคำว่า “อินโซน” (in zone) ซึ่งมีความหมายในทางเดียวกับคำว่าไหลลื่น สำหรับคุณลักษณะของนักกีฬาที่บ่งชี้ว่าอยู่ในสภาวะไหลลื่น (ดังภาพที่ 1.3) มีดังนี้

1. มีความผ่อนคลาย รับรู้ถึงพลังและพร้อมแสดงความสามารถทางกีฬา
2. มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อว่าสามารถปฏิบัติทักษะได้เหมือนกับช่วงฝึกซ้อม
3. มีสมาธิจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติ โดยไม่วอกแวกกับสิ่งเร้ารอบตัว
4. มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติ โดยไม่ย่อท้อหรือหวั่นไหวกับอุปสรรคปัญหา
5. ความเป็นอัตโนมัติ มีการคิดและลงมือทำอย่างเป็นธรรมชาติหรือเป็นอัตโนมัติ
6. มีความสนุก สามารถทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรู้สึกสนุกและพึงพอใจกับสิ่งที่ทำ
7. มีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ ด้วยการจัดการความคิดและตัดสินใจ

ตอบสนองได้อย่างถูกต้อง

ดังนั้นหากนักกีฬาต้องการฝึกฝนให้ตนเองอยู่ในสภาวะไหลลื่น สามารถปฏิบัติได้โดยการอยู่กับปัจจุบัน เน้นกระบวนการที่ต้องปฏิบัติ สร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้วยภาษาพูดที่ชัดเจนและทรงพลัง (เช่น คำพูดเพื่อชี้แนะการกระทำ) การใช้ภาษาท่าทางเพื่อยืนยันหนักแน่นกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น (เช่น การยิ้ม) การสร้างภาพในใจ (จินตภาพ) ในสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้น



ภาพที่ 1.3 คุณลักษณะด้านจิตใจของนักกีฬาที่บ่งชี้ว่าอยู่ในสภาวะไหลลื่นหรืออินโซน

สภาวะไหลลื่นและการแสดงความสามารถสูงสุดทางกีฬา (Flow state and peak performance in sport)

Csikszentmihalyi (1985) กล่าวว่าสภาวะไหลลื่นเป็นพื้นฐานของประสบการณ์ที่มีแรงจูงใจภายใน โดยเมื่อนักกีฬาอยู่ในสถานการณ์ที่แสดงความสามารถทางกีฬาสูงสุดและสามารถปฏิบัติเทคนิคหรือทักษะนั้นได้อย่างอัตโนมัติ ในทางจิตวิทยาการกีฬาสามารถอธิบายได้ด้วยสภาวะไหลลื่น (flow state) โดยสภาวะไหลลื่นเป็นความรู้สึกที่มีต่อความตั้งใจ มีความมุ่งมั่น มีความเชื่อมั่นว่าสามารถควบคุมตนเองและสถานการณ์ได้ดี โดยไม่สนใจกับเรื่องอื่นใดที่ไม่เกี่ยวข้องหรือก่อประโยชน์ รู้สึกสนุกกับสิ่งที่ปฏิบัติ เปรียบเสมือนว่าร่างกายและจิตใจทำงานสอดรับกันอย่างเหมาะสม⁽⁸⁾ จากการศึกษาสภาวะไหลลื่นในนักกีฬาฟิกเกอร์สเก็ต (figure skate) ระดับชั้นเลิศ พบว่ามีลักษณะบ่งชี้สภาวะไหลลื่น 4 ประการ ประกอบด้วย⁽⁹⁾

1. มีทัศนคติที่ดี ประกอบด้วย การคิดบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีแรงจูงใจ
2. มีความรู้สึที่ดีในช่วงเวลาก่อนแข่งขันและช่วงแข่งขัน ประกอบด้วย มีความรู้สึกผ่อนคลาย และมีความรู้สึกสนุกกับสิ่งที่ปฏิบัติ
3. มีความสามารถในการจดจ่ออย่างเหมาะสม คือ การจดจ่อกับสิ่งที่ปฏิบัติได้อย่างดี
4. มีความพร้อมด้านร่างกาย คือ มีการฝึกสมรรถภาพร่างกายและทักษะกีฬามาอย่างดี